

免疫力を高めるためには？

近年は新型コロナウイルスの流行で落ち着かない日々が続いています。うがい、手洗い、マスクの着用を習慣づけることはもちろん、**ご自分の免疫力を高く保つことも大切です**。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなったりするだけでなく、がんなどの病気を発症するリスクも増えてしまいます。

病気だけでなく、免疫力の低下によって血行が悪くなると、新陳代謝も低下して美容の面にも悪影響が現れることがあります。そして、免疫力は加齢や過剰なストレス、生活習慣などによって低下するとされています。

日々のお食事や生活の中で、免疫力を上げる習慣を少しずつ取り入れて、ウイルスに負けない免疫力の高い体を作っていきましょう。

【免疫力を高めるには？】

発酵食品と食物繊維は、体内の免疫の60～70%が存在するといわれる腸の環境を整えるのに不可欠なものです。また、腸内環境を整えることは便秘の解消に結びつき、肌荒れといったトラブルを減らし、大腸がんなどの病気のリスクも少なくできる可能性があります。たんぱく質やビタミン、ミネラル類は、免疫細胞を産生したり活動を活性化するのに必要です。もちろんこれらの栄養素が、健康的な生活に直結することはいうまでもありません。それ以外にも、免疫力を落とさないために毎日の生活で心がけたい点があります。それは、自分の平熱を知ることです。「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」といわれています。**平熱が36度を切る人は、免疫力が低くなっているおそれがある**のです。

それを取り戻す方法の一つが、筋肉をつけることです。運動をしていない状態でも、筋肉は常にエネルギーを代謝して熱をつくっています。体温のうち、約40%が筋肉から産生されているともいわれているのです。また、最近の研究では、**筋肉を使った運動で分泌される生理活性物質は、脂肪を分解することで肥満の予防に役立つ**ことがわかっています。筋肉の減少を防ぐためには、ウォーキングより少し負荷のかかる運動を週2～3回続けることがポイントです。

必要な栄養素はサプリメントなどに頼り過ぎるのではなく、**毎日の食事で摂る**のが本来の形です。どの食材が有効かということにこだわりすぎるより、自分が普段、あまり食べていないものに手を伸ばすことも考えましょう。例えば葉物野菜だけでなく根菜、豆類といった複数の食材を摂ることです。朝食で卵、昼食で肉類を食べ

た時には、夕食は魚にするなど、おかずのバリエーションにも気を配ってみましょう。また、外食をする場合、定食屋では筑前煮、ひじきの煮物、切り干し大根といった小鉢を、ファストフード店ではサラダをプラスするのもいいでしょう。いろいろな食材を摂ることこそ、多くの栄養素を摂ることにつながります。そして、旬の野菜や魚類を食べることは栄養面だけでなくおいしさの面でも効果的ですし、季節ごとに新鮮な感覚で食べることができます。楽しく食事をし、そして筋肉をつけて免疫力アップにつなげましょう。

【免疫力アップレシピ】 <主菜> 豚のすき焼き風 (4人分)



豚バラ薄切り肉(600g) 長ねぎ(2本) えのきだけ(1袋) 春菊(1/2束)

水(1カップ) しょうゆ(大さじ4) 砂糖(大さじ3) みりん(大さじ2)

だし粉(小さじ1) 卵黄(4個)

1. 長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、えのきだけは長さを半分に切る。春菊はザク切りにする。
2. 鍋に調味料と水を入れてひと煮立ちさせ、豚肉、(1)の長ねぎ・えのきだけ・春菊を加えて煮る。
3. 器に盛り、卵黄をのせる。